







1	2	<b>Titre : Jongler de différentes façons à une balle fiche n° 1</b>			
3	4	<b>But : Lancer ou rattraper seul ou à deux un objet de différentes façons</b>			
CP CE1 CE2	Durée 35 minutes 	 seul ou à plusieurs 	 en intérieur ou en extérieur 	<b>Matériel</b> - Foulards, balles (on pourra utiliser des chaussettes roulées en boules ...)	Trace dans mon cahier d'activité 
CM1 CM2					

Pour fabriquer ses balles de jonglage :

[http://web40.ac-bordeaux.fr/fileadmin/pedagogie/eps/cirque/cirque\\_fabriquer\\_son\\_materiel.pdf](http://web40.ac-bordeaux.fr/fileadmin/pedagogie/eps/cirque/cirque_fabriquer_son_materiel.pdf)

### Descriptif

#### Tout seul

Cet exercice pourra servir d'échauffement.

- Placer la balle (ou objet) dans la main droite et la lancer verticalement (en colonne) et la rattraper.
- Effectuer cet exercice plusieurs fois.
- **Puis, placer la balle (ou objet) dans la main gauche et refaire ce même type de lancer.**

→ **Seul avec une balle en utilisant les deux mains.**

- Placer la balle dans la main droite et la pousser dans l'autre main.
- On alternera main droite, main gauche : lancer une balle d'une main vers l'autre un peu plus haut que la tête
- On ne bouge pas le bras : **c'est l'avant-bras qui fait le mouvement.**
- Attention, **la tête et les yeux suivent la balle.**
- Critère de réussite : 10 fois de suite en lançant de la main gauche ; 10 fois de suite en lançant de la main droite.



**Variante : La grue**

- placer les mains l'une sous l'autre. (40 cm de distance)
- Laisser tomber la balle, la rattraper avec l'autre main puis la relancer en sens inverse.
- Alterner la main

**Autre variante :** une main sur la tête, passer l'autre main sous la jambe : jeter la balle et la rattraper avec l'autre main

→ **Par deux face à face avec une balle**

- Le jongleur A lance de la main droite.
- Le jongleur B réceptionne de la main gauche et lance la balle vers sa main droite, puis la relance au jongleur A qui la réceptionne de la main gauche.
- Travailler par série de 10 lancers réussis

→ **Par deux côte à côte avec une balle**

- assurer des lancers à une même hauteur.
- Travailler par série de 10 lancers réussis



**Ancrage culturel :**

- Avec des balles :

Organisation de différents espaces scéniques : 1'31 Jérôme Thomas: Rain Bow: <https://www.youtube.com/watch?v=JtPR9WWzazw>

- Seul avec des balles:

Jeu d'acteur 3'26 Jérôme Thomas: trois balles roulées: <https://www.youtube.com/watch?v=GZNE40ghohg>

**Pour jongler avec 2 ou 3 balles : Cf. fiche n° 2**